

# Utemiljö för motion



Johanna Bilfeldt

Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap  
**SLU Alnarp**  
Examensarbete inom Landskapsarkitektprogrammet  
2008:28

Titel: Utemiljö för motion

Författare: Johanna Bilfeldt

Omslagsfoto: Johanna Bilfeldt

Handledare: Märit Jansson

Examinator: Anders Westin

Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap  
SLU Alnarp

Examensarbete inom Landskapsarkitektprogrammet 15hp

Huvudämne: Landskapsplanering

2008:28

# Förord

Under nästan hela mitt liv har jag varit intresserad av att motionera och ta hand om min kropp. Det har varit ett naturligt inslag i min vardag att röra på mig, antingen genom promenader, löpning eller i form av fysiskt arbete i jobbet som kyrkogårdsarbetare. Jag är uppväxt på landet med naturen direkt utanför dörren. Det är den variationsrika och vackra naturen med öppna ängar och täta skogar samt närheten till havet som har motiverat mig att motionera och vistas mycket utomhus. När jag för tre år sedan bestämde mig för att studera till landskapsarkitekt var jag tvungen att lämna landet och flytta till en större stad. Plötsligt försvann mina dagliga promenader och regelbundna löppass. Längtan efter att få röra på mig fanns inte längre. Jag kände aldrig lust att gå ut, jag isolerade mig inomhus och blev alltför ofta liggande framför tv:n. Det tog lång tid innan jag insåg varför min motivation försvunnit. Det var inte mig det var fel på, det var min omgivning som inte passade mig som person. Den var alltför rörig, högljudd, stel och otrygg. Det var ett hårt slag rent fysiskt och psykiskt. När jag efter ett tag insåg att det fanns andra typer av motionsaktiviteter i staden än jag var van vid ökade intresset för motion igen. Dessvärre utförs alla aktiviteter som jag nu ägnar mig åt inomhus och kostar mycket pengar. De är organiserade aktiviteter och kräver att jag planerar min tid för att hinna med att motionera. Det är denna historia och kursen ”Skriva om landskap” som nu har fått mig att vilja studera hur vi kan skapa utemiljöer som underlättar och inspirerar människor att motionera.

Jag vill passa på att tacka min handledare Märit Jansson för allt stöd och engagemang. Tack också till alla ni andra som funnits till hands och stöttat och hjälpt till. Till sist ett stort tack till alla er som deltog i min enkätundersökning.

Malmö april 2008

Johanna Bilfeldt

# Sammanfattning

Ny teknik och utglesning av våra städer har inneburit att nästan hälften av Sveriges befolkning inte rör på sig tillräckligt. Den stillasittande livsstilen medför att allt fler drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, högt blodtryck, cancer, stress med mera. En av de högst prioriterade folkhälsouppgifterna i samhället just nu är att få befolkningen mer fysiskt aktiv. Genom litteraturstudier och en enkätundersökning undersöker detta arbete hur vi kan utforma den byggda utemiljön för att främja motion samt om vi med utemiljöer som inbjuder till motion kan förändra den stillasittande livsstilen.

Det finns både inre och yttre faktorer som har betydelse för en människas fysiska aktivitet. Exempel på inre faktorer är ålder, fysisk kapacitet och motivation medan de yttre faktorerna främst är knutna till den fysiska och sociala miljön. Såväl de inre som yttre faktorerna kan stimulera, vara neutrala eller motverka ett beslut att röra på sig. Troligtvis kan även de yttre faktorerna i längden påverka de inre och forskningsresultat tyder på att det finns en koppling mellan den byggda miljön och fysisk aktivitet. Då enbart informationsbaserade åtgärder inte lyckats förändra en individs beteende finns det stora möjligheter att med utformningen av den byggda miljön underlätta och uppmuntra människor att motionera.

Korta avstånd mellan den privata bostaden och arbetsplatser, bra förutsättningar för gång- och cykeltrafik, god tillgång på parker och grönområden samt estetiskt tilltalande design och att områden känns trygga och säkra är exempel på faktorer i utemiljön som uppmuntrar människor till att motionera. Dock finns det ingen enkel strategi för att få fler människor att röra på sig. Trots positiva forskningsresultat är inte enbart utformningen av den byggda miljön ett säkert alternativ till att den stillasittande livsstilen kommer att förändras. Eftersom både inre och yttre faktorer har betydelse för ett val att motionera, beror mycket på personen ifråga och hans eller hennes krav på sig själv och sin omgivning. Men vi kan genom att bygga utemiljöer för motion ge goda förutsättningar för invånarna att förändra sin stillasittande livsstil.

**Nyckelord:** Motion, Fysisk aktivitet, Byggd miljö, Utemiljö, Stillasittande livsstil.

# Abstract

New technology and urban sprawl have resulted in almost half of the population in Sweden being insufficiently physically active. The sedentary lifestyle causes heart- and vascular diseases, diabetes, high blood pressure, cancer, stress etc. in the population. One of the biggest priorities in the society is to promote more physical activity. Through literature studies and a questionnaire this paper will examine how we can design the built environment in order to promote physical exercise and if we can change the sedentary lifestyle with a outdoor environment that invite physical exercise.

There are both internal and external factors that have importance for people's physical activity. Examples of internal factors are age, physical capacity and motivation while the external factors are tied to the physical and social environment. As well the internal and external factors can stimulate, be neutral or counteract a decision to be physical active. Probably can the external factors also influence the internal factors and research results indicate that it can be a connection between the built environment and physical activity. The design of the built environment can be a big opportunity to facilitate and encourage people to physical exercise when only information based measures does not succeed to change the individual's behavior.

Short distance between the private residence and working places, good conditions for walk- and bike traffic, good access to parks and green areas, aesthetic attractive design and that areas feel safe and secure are examples of factors in the built environment that encourage people to physical exercise. However, there is no simple strategy in order to get more people physically active. Despite all positive research results the built environment is not the only factor that can change the sedentary lifestyle. Since both internal and external factors have importance for a person's choice to be physically active, it depends a lot on the person and his or hers requirements on himself and the environment. But we can with the design of the built environment give good conditions for the inhabitants to changes their sedentary lifestyle.



# Innehåll

Inledning	8
Bakgrund	8
Frågeställningar	10
Syfte & mål	10
Begreppsdefinitioner och avgränsningar	11
Metod	12
Litteraturstudie	12
Enkätundersökning	12
Litteraturstudie	15
Varför bör vi få fler att motionera?	15
<i>Den enskilda individen</i>	15
<i>Samhälle</i>	16
Motionsvanor	17
<i>Inre faktorer</i>	17
<i>Yttre faktorer</i>	17
<i>Kopplingen mellan inre och yttre faktorer</i>	18
Den byggda miljöns utformning för att främja motion	19
<i>Markanvändning</i>	19
<i>Transportsystem</i>	20
<i>Utformning och design</i>	21
<i>Parker och grönområden</i>	23
<i>Trygghet och säkerhet</i>	24
Resultat- enkät om motion i den bostadsnära utemiljön	27
Diskussion	32
Källförteckning	36
Bilagor	38
Bilaga 1. Frågeformulär enkätundersökning	38
Bilaga 2. Svarsrapport från enkätundersökning	42



# Inledning

## Bakgrund

Det är idag en stor andel av Sveriges befolkning som inte motionerar eller rör på sig tillräckligt. Hälften av oss är överviktiga eller feta och alltför många drabbas av allvarliga sjukdomar och för tidig död som en följd av en stillasittande livsstil (Faskunger, 2007). Genom en kort tillbakablick i vår historia ska jag identifiera några av de problem som gjort att vi aldrig tidigare varit så stillasittande och otränade som vi är idag.

För ungefär ett sekel sedan var våra städer mycket mer promenadvänliga än vad de är idag. De var mer kompakta och verksamheter, affärer, bostäder och industrier med mera integrerades med varandra, vilket gjorde det lättare för invånarna att förflytta sig av egen kraft. Dessutom var inte biltrafiken lika utbredd som den är idag. Gatorna var utformade för fotgängare och cyklister. Staden var byggd för människan. Det innebar att det inte alls var svårt att få tillräckligt med fysisk aktivitet under en dag. Att röra på sig var en lika naturlig del av vardagen som att äta och sova. (Frank et al., 2003)

Olyckligtvis drabbades många av dessa kompakta städer under industrialismen av en rad allvarliga problem. De var ofta smutsiga och förorenade. Den kraftiga tillväxten av invånare innebar också trångboddhet och osanitära förhållanden vilket resulterade i att invånarna fick problem med hälsan. Smittsamma sjukdomar som tyfus och kolera spred sig snabbt. (Hall & Dunér, 1997; Frank et al., 2003)

Som en följd av hälsoproblemen förändrades de kompakta städerna. Ett nytt synsätt på hur städerna skulle byggas växte fram och i mitten av 1900-talet började man fråga om den kompakta och sammanhållande strukturen i städerna (Berntsson, 2002). Det nya stadsbyggnadsidealet innebar att byggnaderna skulle placeras långt ifrån varandra och omges av ljus, luft och grönska (Frank et al., 2003). Tanken var att de nya ljusa, luftiga och gröna förhållandena skulle innebära hälsosammare förhållanden för invånarna. Allt gjordes för människans bästa. Samtidigt försvann blandningen av funktioner och närheten. Bostäder, arbetsplatser och andra verksamheter separerades och staden blev



indelad i olika funktioner (Berntsson, 2002). Resultatet av dessa förändringar är det som vi ofta ser idag i våra städer. Att många bor på ett ställe, arbetar på ett annat, göra sina inköp på ett tredje och rekreerar sig på ett fjärde är inte alls ovanligt (*Vårt behov av rörelse*, 1997). De långa avstånden innebär att bilen har blivit en naturlig del av vårt liv och nödvändig för att hålla staden vid liv. Vi har fått en stad som till stora delar är ett trafiklandskap (Berntsson, 2002). Gator har ersatts av trafikleder. Gatukorsningar har blivit till trafikkaruseller och breda trafikleder har dragits in i gamla stadsdelar. Ringvägar och storskaliga trafikplatser har byggts i de nyare delarna. Staden är idag inte längre byggd för människan utan för motortrafiken (Berntsson, 2002). Osäkra och oattraktiva vägar och långa avstånd innebär att fler väljer att åka bil framför att cykla eller gå.

Man skulle kunna säga att det är hälsoproblemen som fanns i städerna under industrialismen som medfört att vi nu står inför ett nytt hälsoproblem: en alltför stillasittande befolkning. Men det är inte bara stadsbyggandet som har förändrats. Även ny teknik som hissar, rulltrappor och mekanisering och datorisering på arbetsplatserna har medfört att vi människor inte rör på oss lika mycket som vi gjorde förr (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Rapporter visar att mer än hälften av Sveriges befolkning lever ett mer eller mindre stillasittande liv och mellan 50 och 80 procent skulle behöva röra sig mer (Faskunger & Hemmingsson, 2005).

Ny teknik och utglesningen av våra städer har inneburit att motionen inte längre är en naturlig del av vår vardag utan har flyttats till vår fritid. Det är denna förflyttning som nu gjort oss till en stillasittande befolkning och en av de högst prioriterade folkhälsouppgifterna i samhället just nu är att öka befolkningens fysiska aktivitet (Faskunger, 2007). Trots all uppmärksamhet som motion och hälsa får i media och tidskrifter samt alla träningsanläggningar som slår upp sina portar lite här och var i städerna rör vi oss inte tillräckligt (*Vårt behov av rörelse*, 1997). Orsaken uppges av många bero på att tiden eller de ekonomiska möjligheterna att delta i organiserad verksamhet inte finns (Faskunger, 2007; Edwards & Tsouros, 2006).

För att kunna förändra människors stillasittande beteende måste vi vara medvetna om vad det är som påverkar människors val att motionera. Studier visar att det finns såväl inre som yttre faktorer som har betydelse för en människas fysiska aktivitet (Schantz, 2006). Exempel på inre faktorer är ålder, intresse och motivation medan de yttre faktorerna är knutna till den fysiska och sociala miljön. De yttre faktorerna kan i längden påverka de inre och forskningsresultat tyder på att det finns en

koppling mellan människors fysiska aktivitet och den byggda miljön (Schantz, 2006). Dock har intresset för den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet bara intresserat forskare under ett fåtal år och det finns många frågeställningar som återstår att besvara. Det finns ett stort behov av att bättre förstå på vilket sätt den omgivande byggda miljön påverkar fysisk aktivitet och hälsa för att kunna skapa fler stödjande miljöer. Det krävs också mer forskning för att etablera vilka egenskaper i den byggda miljön som påverkar vilken form av fysisk aktivitet. Johan Faskunger uttrycker också flera gånger i rapporten *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet* att vi behöver mer forskning på svensk mark då vi idag nästan helt saknar forskning inom området. Faskunger poängterar också att det är viktigt att vidareutveckla förståelsen för hur den byggda miljön påverkar fysisk aktivitet eftersom många miljöer är beständiga och tar lång tid att förändra när de väl är på plats. (Faskunger, 2007)

## Frågeställningar

Hur kan vi bryta den negativa trenden med en alltför stillasittande befolkning? Kan vi med attraktiva utemiljöer som inbjuder till motion förändra den stillasittande livsstilen? Vad är det för faktorer i stadens utemiljö som påverkar människors val att motionera?

## Syfte & mål

Då stora delar av befolkningen rör på sig för lite är syftet med uppsatsen att undersöka vad det är som gör att människor väljer att motionera i utemiljön och samtidigt öka min och andras förmåga att skapa utemiljöer som främjar och underlättar för motion.

Målen med arbetet är att:

- Undersöka faktorer i stadens utemiljö som kan påverka människors motionsvanor.
- Undersöka hur vi kan skapa utemiljöer som främjar motion.
- Presentera argument som visar att människors motion är viktig och bör tas hänsyn till vid planering och utformning av våra utemiljöer.

## Begreppsdefinitioner och avgränsningar

### *Motion*

Motion är när du är ute och rör på dig i syftet att må bra, att bibehålla bra hälsa eller förbättra din hälsa och fysiska prestationsförmåga (*Vårt behov av rörelse*, 1997). Detta arbete inriktar sig främst på motion som utgår från hemmet och som utförs i utemiljön och inte kräver någon organisation för att utföras. Att cykla till arbetet, gå till affären, jogga eller att promenera är exempel på motionsaktiviteter som arbetet berör.

### *Fysisk aktivitet*

Fysisk aktivitet är all typ av rörelse som ger ökad energiförbrukning, motion är alltså en form av fysisk aktivitet (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Exempel på fysisk aktivitet är att dammsuga, gå i trappor, dansa, springa och cykla. Fysisk aktivitet är ett vanligt förekommande begrepp som jag därför kommer att förhålla mig till i uppsatsen, dock är fysisk aktivitet ett bredare begrepp än min avgränsning mot motion.

### *Den byggda miljön*

Denna uppsats är begränsad till att bara beröra den byggda miljön. Vilket omfattar utformningen och designen av städer, bostadsområden och platser, markanvändning samt våra transportsystem (Frank et al., 2003).

# Metod

## Litteraturstudie

En stor del av arbetet är baserat på litteraturstudier. Eftersökningar har gjorts i bibliotekskataloger samt på Folkhälsoinstitutets, Vägverkets, Världshälsoorganisationens, Boverkets och Riksidrottsförbundets hemsidor. I första hand har jag sökt efter litteratur om utemiljöns påverkan på fysisk aktivitet, stadsplanering, människans hälsa, människors motionsvanor och så vidare. Ofta har en källa lett vidare till en annan.

## Enkätundersökning

Jag har valt att göra en enkätundersökning för att ta reda på vad som lockar människor till att motionera utomhus. Genom ett program som SLU tillhandahåller på Internet ([enkater.slu.se](http://enkater.slu.se)) har en webbenkät producerats. Hela enkäten finns med som bilaga 1.

## *Urval*

Eftersom detta arbete utförs under en begränsad tid och tillgången på resurser är dålig skickades enkäten ut till bekanta. För att enkäten skulle nå så många som möjligt fick de i sin tur skicka den till sina bekanta. Detta är en form av bekvämlighetsurval, man tager vad man haver (Trost, 2007). Eftersom min bekantskapskrets till stor del består av yngre människor, runt 20-30 år, kan många som deltagit i undersökningen befinna sig inom denna åldersgrupp. Dock har jag även försökt nå en äldre målgrupp genom att skicka enkäten till mina föräldrar, äldre släktingar och så vidare. Eftersom mer än hälften av svaren kommer från människor jag troligtvis inte känner är det svårt att avgöra om mitt urval är mer intresserade av motion än resten av befolkningen. Så skulle det kunna vara då jag upplever att den yngre generationen idag ofta är måna om sitt utseende och gärna motionerar för att hålla sig i form. Självklart är detta bara spekulationer, dock vet jag med säkerhet att ej läskunniga och de som inte har kunskapen att hantera datorer och Internet, troligtvis äldre, inte kunnat delta i enkätundersökningen.

Mitt val av urval fick bestämma om jag skulle göra en kvalitativ eller kvantitativ undersökning. Vilken undersökning man väljer att göra handlar i stort sätt om vilka svar man är intresserad av. Vill man kunna säga hur många procent av befolkningen som tycker på det ena eller det andra sättet ska man göra en kvantitativ undersökning. En kvantitativ undersökning innebär att man måste ha ett urval som representerar hela befolkningen. Eftersom jag valt att göra ett bekvämlighetsurval kommer jag inte att få svar som är representativa för hela befolkningen och därför passar det bättre för mig att göra en kvalitativ undersökning. Det innebär att jag är intresserad av att till exempel förstå människors sätt att resonera och reagera i olika situationer. (Trost, 2007) Jag kommer inte att kunna dra några statistiska slutsatser. Förhoppningen är istället att jag ska föra en diskussion mellan svaren på enkäten, mina egna tankar och den litteratur som jag har studerat.

### *Uppbyggnad*

Det viktigaste för mig när jag utformade enkäten var att få den tillfrågade intresserad av att delta i undersökningen. För att minska risken att människor undvek att svara använde jag mig av enkla formuleringar och så få frågor som möjligt. Genom en kort inledning förklarades att enkäten skulle undersöka hur människor använder sin bostadsnära utemiljö för motion och vilka faktorer i utemiljöns utformning som påverkar människors motionsvanor. För att vara säker på att alla hade tänkt ungefär likadant när de svarade på frågorna kändes det viktigt att förklara vad ordet motion innebar i just denna undersökning. Jag använde mig av samma definition som presenterats under avsnittet begreppsdefinitioner och avgränsningar.

Enkäten är uppbyggd av både öppna och slutna frågor. Öppna frågor innebär att det inte finns några fasta svarsalternativ. Det är upp till deltagaren själv att formulera och skriva så mycket som han eller hon känner för. En öppen fråga kan dock innebära att den tillfrågade upplever det krångligt och jobbigt att formulera sina svar och därför undviker att delta. En sluten fråga däremot erbjuder olika svarsalternativ vilket gör det enklare att delta men det innebär också att den tillfrågades egna tankar och funderingar går förlorade då jag har styrt frågan på ett speciellt sätt. (Trost, 2007) På grund av detta har jag valt att arbeta med både öppna och slutna frågor. Ofta har en sluten fråga följts av en öppen, där deltagaren har fått utveckla sina svar. Ordningen på frågorna hade också en stor betydelse då jag ville undvika att vissa frågor skulle påverka svaren på andra. Men i och med att det är en webbenkät finns det inga garantier på att de tillfrågade inte tittade igenom frågorna innan de besvarade dem. De två första frågorna är av mer allmän karaktär

medan resten av frågorna inriktar sig på människors motionsvanor och vad de har för åsikter om sin utemiljö. På frågan som handlade om vad som har betydelse för deras motionsvanor valde jag att göra en slutna fråga för att vara säker på att få svar på de faktorer som jag var intresserad av att veta mer om. Frågan innebar att de tillfrågade fick gradera på en femgradig skala hur viktiga olika faktorer var för deras motionsvanor.

När alla frågor var formulerade och enkäten färdig att produceras kopplades den till en länk och genom den nådde sedan de tillfrågade enkäten.

### ***Bearbetning och analysering av material***

På de slutna frågorna som ingick i undersökningen har programmet där enkäten producerades räknat ut ett antal uppgifter, så som antal, medelvärde och så vidare. Som sagt är värden i sig inte det intressanta i min undersökning, utan hur svaren förhåller sig till den litteratur jag har läst.

I förhållande till de slutna frågorna har de öppna frågorna krävt att jag bearbetat dem för hand. Genom en kvalitativ analys har jag försökt gruppera och kategorisera svaren. Beroende på om det var en kvinna eller man respektive om de bodde i en stad eller ej var den indelning som jag tog utgångspunkt ifrån. Denna indelning var i första hand till för att upptäcka om det fanns några intressanta skillnader i svaren. I nästa del av bearbetningen var det svaren i sig som behandlades. Trots att inget svar är det andra lik kunde vissa likheter och sammanhang urskiljas. Det är utifrån dessa likheter som jag har försökt att gruppera och analysera svaren för att sedan sammanfatta ett representativt svar på frågan.

Bearbetningen och analysen av materialet har krävt att jag tagit beslut om vad som är relevant och intressant att redovisa. Jag har reducerat materialet till det som berör mina frågeställningar och avgränsningar. Dock finns hela svarsrapporten att tillgå i bilaga 2.

# Litteraturstudie

## Varför bör vi få fler att motionera?

Att röra på sig har varit en naturlig del av människans vardag under hundratusentals år och grundförutsättningen för vår hälsa och välbefinnande genom hela vår historia (Faskunger & Hemmingsson, 2005). Vår kropp är byggd för rörelse och trots att ny teknik och utglesningen av våra städer bidragit till att vi blivit allt mer stillasittande har inte vårt fysiologiska behov av rörelse minskat (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Enligt svenska rekommendationer bör vi vara fysiskt aktiva minst 30 minuter varje dag med en måttlig intensitet, vilket motsvarar till exempel en rask promenad. För att uppnå ännu bättre resultat bör man utöver dessa rekommendationer öka den dagliga mängden eller intensiteten av fysisk aktivitet. (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006)

### *Den enskilda individen*

Oavsett hur gammal man är, vilket kön man har, om man är kort eller lång, smal eller tjock har vi alla något att tjäna på att röra oss regelbundet. Det är numera väletablerat att fysisk aktivitet påverkar vår hälsa positivt. När vi rör på oss förbättras nämligen funktionen i många av kroppens organsystem (*Vårt behov av rörelse*, 1997) och medicinska studier bevisar att människor som rör på sig regelbundet löper minskad risk att drabbas av allvarliga sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, fetma, högt blodtryck, benskörhet, cancer med mera (se figur 1 på nästa sida) (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Det finns också studier som tyder på att fysiskt aktiva personer i genomsnitt lever längre än fysiskt inaktiva, även om de börjar röra på sig senare i livet (*Vårt behov av rörelse*, 1997).

Även det psykiska välbefinnandet ökar vid regelbunden fysisk aktivitet. Enligt Peter och Nathalie Hassmén, han professor och hon docent i psykologi vid Stockholms Universitet, känner vi oss gladare, positivare, lugnare och mer avslappnade när vi rört på oss. Vi får ett bättre självförtroende och vi blir starkare som personer. Vi hanterar stressiga situationer bättre och drabbas inte lika lätt av ångest och depressioner. (Hassmén, 2005)



Betydelsen av fysisk aktivitet är som störst innan ett sjukdomstillstånd har utvecklats och etablerats (*Vårt behov av rörelse*, 1997). Motion är därför en viktig förebyggande åtgärd och vi bör se den som en investering i vår framtida hälsa och välbefinnande.

- ☐ Minskad risk att drabbas av diabetes.
- ☐ Förebygger benskrörhet och ökar benmassan.
- ☐ Ökar muskelstyrkan och hållfastheten i senor och ligament.
- ☐ Förbättrar balans och koordinationsförmåga.
- ☐ Minskad risk för tjocktarmscancer.
- ☐ Ökad kondition.
- ☐ Minskar risk för övervikt och underlättar att behålla idealvikt.
- ☐ Förbättrad psykisk hälsa.
- ☐ Bättre stresstolerans.
- ☐ Bättre självförtroende.
- ☐ Inlärningsförmågan ökar.
- ☐ Bättre koncentrationsförmåga.
- ☐ Bättre livskvalitet.

Källa: *Vårt behov av rörelse*, 1997; Schäfer Elinder & Faskunger, 2006.

Figur 1. Anledningar till att motionera.

## Samhälle

Samtidigt som de allvarliga sjukdomarna skapar lidande och kostnader för individen i sig drabbas också samhället av höga kostnader. Sjukskrivningar och sjukvård för sjukdomar orsakade av en stillasittande livsstil kostar årligen samhället flera miljarder kronor (Faskunger, 2007). Om fler människor motionerar kan vi förbättra folkhälsan och minska antalet sjukdomsfall och vårdkostnader. Med friskare anställda kan också företagen arbeta effektivare och undvika produktionsbortfall (Faskunger, 2007; Edwards & Tsouros, 2006).

Om fler av oss lät bilen stå och istället tog cykeln eller promenerade skulle utsläppen av koldioxid och luftföroreningar minska. Vi skulle få en renare och bättre luft och lugnare och trevligare miljöer utan störande buller. Minskat bilåkande skulle också medföra att många av stadens utemiljöer kan utnyttjas på ett bättre sätt än idag. Stora parkeringsytor och breda vägar skulle kunna användas till att göra staden ännu mer attraktiv. Till exempel skulle de frilagda ytorna kunna användas till nya parker, torg och gågator. (*Nationell strategi för ökad och säker cykeltrafik*, 2000; Berntsson, 2002)

Fysisk aktivitet och motion erbjuder möjligheter att skapa sociala nätverk. Om fler människor vistas utomhus ökar nämligen det sociala livet och samhörigheten (Gehl, 2001; Faskunger, 2007). Vi gillar att vara där andra människor är (Gehl, 2001), att bara kunna se eller höra människor upplevs som attraktivt och dessa chanser ökar om fler är ute och motionerar. Dessa möten är så kallade ”passiva” kontakter (Gehl, 2001) och de är minst lika viktiga för vårt välbefinnande som motionen i sig (Faskunger, 2007). Fler människor som rör sig utomhus innebär också fler ögon som kan övervaka och medför att vi känner oss tryggare (Birgersson, 1998).

## Motionsvanor

Som nämnts i bakgrundkapitlet finns det både inre och yttre faktorer som kan ha betydelse för ett val att motionera. Såväl de inre som yttre faktorerna kan stimulera, vara neutrala eller motverka ett beslut att röra på sig (Schantz, 2006).

### *Inre faktorer*

De inre faktorerna är knutna till personen ifråga. En persons ålder, kön, intressen, fysiska kapacitet, kunskap och motivation är exempel på inre faktorer (Schantz, 2006).

Det är motivationen som är grundförutsättning för all typ av mänsklig verksamhet. Den är därför nödvändig för att människor ska motionera. Hur motivationen byggs upp, förstärks och upprätthålls varierar från person till person. (Hassmén, 2005) Det som uppmuntrar mig till motion är inte säkert att det uppmuntrar någon annan och så vidare.

### *Yttre faktorer*

Hur vi förflyttar oss, var vi vistas, vad vi gör och vad vi känner när vi befinner oss utomhus påverkas av hur vi planerar och utformar våra städer. Om det finns platser eller funktioner som stödjer människors motion är chansen större att fler motionerar. I bostadsområden, kvarter och stadsdelar finns många olika platser som skapar goda förutsättningar för fysisk aktivitet och motion. Vissa av dessa platser är kanske mer uppenbara än andra, som till exempel parker, motionsanläggningar och gång- och cykelvägar. Mindre uppenbart är att områdets täthet, dess sociala samhörighet och utbudet av affärer och service sannolikt påverkar promenadbenägenheten och fysisk aktivitet. Studier visar dessutom att den upplevda tryggheten och estetiska kvalitéer samt trottoarernas standard och vägnätets utformning antingen kan uppmuntra eller motverka motion. (Faskunger, 2007)

Till de yttre faktorerna hör också den sociala miljön. Här kan vi placera familjen, släkten och vännerna. Det har visats att beteendet som finns hos familjen inverkar på våra motionsvanor. Är vi uppväxta med mycket rörelse och motion är chansen större att vi även i vuxenålder ägnar oss åt olika motionsaktiviteter (*Vårt behov av rörelse*, 1997). Har vi samtidigt vänner eller arbetskamrater att motionera tillsammans med ökar motivationen att motionera ytterligare (Faskunger, 2007).

Tillgången på tid för motion har också många gånger en avgörande betydelse (Schantz, 2006). Däremot kan lockande attraktiva miljöer eventuellt göra att vi tar oss tid att motionera trots att vi egentligen inte "har tid". Ekonomiska tillgångar uppges ofta också vara ett skäl till att många inte motionerar (Hassmén, 2005). Trots allt är motion i utemiljön i stort sätt gratis och borde inte påverka människors motionsvanor utomhus.

Det finns ytterligare en yttre faktor som kan påverka vårt val att gå ut och motionera och det är vädret. En solig och varm dag ökar motivationen för motion och fler ger sig ut på en motionsrunda. Om vädret en dag istället är grått och trist blir vi inte lika angelägna att gå ut. (Edwards & Tsouros, 2006)

### ***Koppling mellan inre och yttre faktorer***

Samtidigt som såväl inre som yttre faktorer kan påverka ett beslut att röra på oss har det också påvisats ett samband mellan de inre och yttre faktorerna. Det poängteras att de yttre faktorerna i längden kan påverka de inre (Schantz, 2006). Det finns också bevis på att enbart informationsbaserade insatser där individen informerats om alla risker som en stillasittande livsstil kan innebära inte leder till några större förändringar hos individens beteende (Faskunger, 2007). Istället finns det större potential att främja fysisk aktivitet genom att fokusera på åtgärder som rör den sociala, ekonomiska och fysiska omgivningen då dessa i längden kan påverka motivationen och individens beteende (Faskunger, 2007). Så kan till exempel en grönskande park med gångvägar med bra underlag påverka vår motivation att gå ut och motionera. På samma sätt kan en starkt trafikerad gata motverka vår motivation att ge oss ut på en promenad eller löprunda.

Det finns alltså både faktorer som motverkar och stimulerar vårt beslut om att till exempel ta cykeln till arbete eller gå på en promenad efter middagen. Många av de yttre faktorer går att förändra och där är den byggda miljön en stor möjlighet.

## Den byggda miljöns utformning för att främja motion

Som nämnades i avsnittet begreppsdefinitioner och avgränsningar omfattar den byggda miljön markanvändning, transportsystem samt utformningen och designen av våra städer, bostadsområden och platser (Frank et al., 2003). Även parker och grönområden samt trygghet och säkerhet är faktorer som har en stor betydelse för människors rörelse och handlingar. Eftersom det egentligen inte finns några naturliga avgränsningar bör indelningen endast ses som teoretiska för att underlätta förståelse. De olika faktorerna hör mer eller mindre ihop och påverkar varandra. I kommande del kommer faktorerna att presenteras mer ingående.

### *Markanvändning*

Markanvändning är på vilket sätt vi utnyttjar och använder marken. Det handlar om hur bostäder, kontor, mataffärer, grönområden med mera är placerade i förhållande till varandra. Avståndet mellan olika destinationer påverkar vårt transportbehov. Kortare avstånd innebär bättre förutsättningar för gång- och cykeltrafik. Vanligtvis är avstånd upp till tre kilometer att räkna som promenadavstånd medan avstånd upp till fem kilometer anses vara ett lämpligt cykelavstånd (Berntsson, 2002).

Forskare har kommit fram till att andelen promenader ökar om vardagsaktiviteter, sysselsättning och service, så som till exempel parker, affärer och arbetsplatser, finns inom promenadavstånd och är väl tillgängliga genom vägnät, gång- och cykelbanor eller andra typer av promenadstråk (Faskunger, 2007; Frank et al., 2003). I promenadvänliga områden tar de boende i genomsnitt en till två promenader mer i veckan jämfört med invånare i mer ”promenadfientliga” områden (Faskunger, 2007).

Eftersom allt fler arbetar inom kunskaps- och serviceyrken och störande industrier har minskat finns det idag större möjlighet att blanda olika funktioner (Berntsson, 2002). Blandningen kan ske både horisontellt, i kvarteren och stadsdelarna, och vertikalt i byggnaderna, till exempel kan butikslokaler inredas på bottenvåningen och bostäder på de övre våningarna.

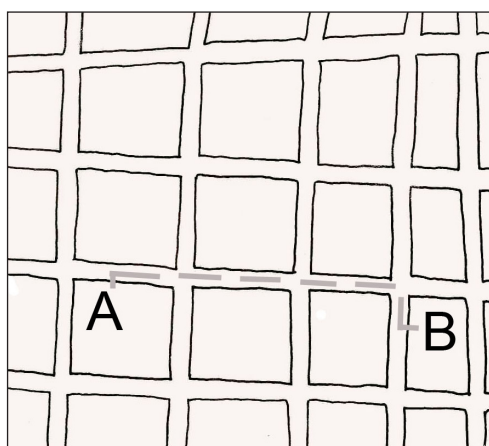
En hög täthet och ett stort utbud av verksamheter och service påverkar dock inte promenader och cykling som bara utförs i rekreationssyfte. Däremot ökar rekreationspromenaderna om det finns parker, gång-

och cykelbanor inom promenadavstånd från bostaden. (Faskunger, 2007) Detta tyder på att olika faktorer i den byggda miljön påverkar olika former av motion.

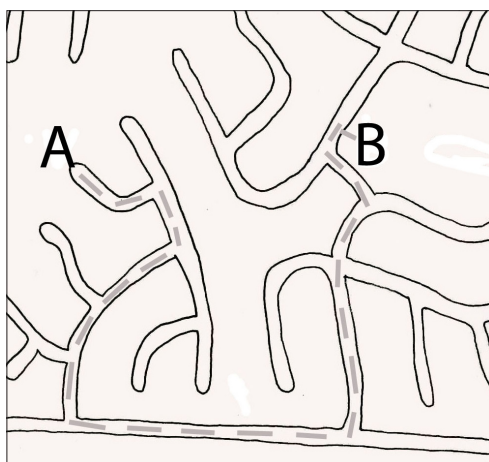
## Transportsystem

Transportsystemet är de gator, motorvägar, trafikleder, trottoarer, gångbanor och cykelvägar som gör att vi kan förflytta oss mellan olika platser.

Samtidigt som tätheten kan påverka avståndet till en viss destination spelar också transportsystemet en viktig roll. Utformningen av transportsystemet avgör hur olika platser är förbundna med varandra och därmed hur lätt det är att förflytta sig mellan dem samt möjligheten att använda sig av olika färdmedel (Frank et al., 2003).



Figur 2. Skiss på ett vägnät utformat enligt ett rutnäts mönster. Av Johanna Bilfeldt.



Figur 3. Skiss på ett vägnät med många återvändsgränder. Av Johanna Bilfeldt.

Studier visar att en hög täthet av förbindelser i vägnätet med många korsningar har ett samband med fysisk aktivitet. En hög grad av förbindelser i vägnätet ger fotgängaren och cyklisten många olika val av färdväg till en viss destination och kan därför förkorta resvägen. Samtidigt visar studier att områden med många återvändsgränder eller gator utan genomfart för fotgängare och cyklister ofta försvårar orienterbarheten och minskar den fysiska aktiviteten. För att gynna fysisk aktivitet och motion bör vägnätet därför vara utformat enligt ett rutnäts mönster, då ökar möjliga färdvägar och avståndet kan förkortas. (Faskunger, 2007) Figur 2 och 3 är ett tydligt exempel på detta. Figur 2 är ett exempel på ett rutnät system med många olika färdvägar som förkortar avståndet mellan A och B. Medan figur 3 visar ett vägnät med många återvändsgränder och där färdvägen mellan A och B är betydligt längre trots att avståndet fågelvägen inte är längre än mellan A och B på figur 2.

Det är inte bara vägnätet som hör till transportsystemet utan även gång- och cykelvägar. Då hård trafik och hög trafikvolym visat sig minska fysisk aktivitet och irriterar många fotgängare (Gehl, 2001; Faskunger, 2007) är det extra viktigt att tänka på fotgängarnas och cyklisternas förutsättningar att förflytta sig säkert. Det finns även resultat som tyder på att vanans makt och tillgången till bil spelar stor roll i val av färdmedel. En grundförutsättning för att det mönstret ska kunna brytas är att det finns attraktiv

infrastruktur för till exempel cykel (*Nationell strategi för ökad och säker cykeltrafik.*) Gång- och cykelvägarna bör ha en naturlig utformning och gärna dras genom vackra områden, de bör vara överskådliga och lätt orienterade, bra och tydliga skyltar kan underlätta för människor att hitta (*Nationell strategi för ökad och säker cykeltrafik*). Som poängterades under avsnittet markanvändning har gång- och cykelvägar stor betydelse för motion som utförs i rekreationssyfte (Faskunger, 2007).

### *Utformning och design*

Det finns studier som visar att det inte bara är avståndet och möjligheterna att förflytta sig mellan olika destinationer som har betydelse för om man motionerar eller inte, även utformningen och designen kan påverka människors motion (Frank et al., 2003). I stort sätt alla delar i den byggda miljön har formats och designats, ibland kanske på ett mer eller mindre engagerat sätt. Hur staden upplevs beror mycket på utformningen och designen. Om staden anses vara vacker, trivsamt och livfull eller bara ful, trist och enformig påverkar människor och människors beteende. (Berntsson, 2002)

Till skillnad från markanvändning och transportsystem är faktiskt estetiskt attraktiva utemiljöer viktigare för promenader, löpning och cykelfärder som inte har en målpunkt utan bara utförs i rekreationssyfte. I en svensk studie som undersökt sambandet mellan närmiljön och fysisk aktivitet fann man att personer som upplevde att de bodde i en estetisk tilltalande miljö och som bjöd på goda möjligheter att röra på sig var mer aktiva än övriga deltagare, samt att de som bodde i mer urbaniserade miljöer var mindre aktiva än övriga deltagare. En annan studie visade att människor som uppgav att den byggda miljön var tillgänglig och attraktiv var 2,79 gånger mer benägna att nå rekommendationer för fysisk aktivitet genom promenader än de som upplevde sin närmiljö som sämre. Studier har också visat att tillförandet av bekvämligheter så som bänkar, dricksvattenfontäner och cykelställ ökar den fysiska aktiviteten och benägenheten att röra på sig. Estetiskt attraktiva miljöer spelar dessutom en viktig roll för att upprätthålla motionen på långsikt. (Faskunger, 2007)

Gator och trottoarer är bland de vanligaste ställena där människor engagerar sig i fysisk aktivitet (Faskunger, 2007; Frank et al., 2003). Det är där som människor oftast går, joggar eller cyklar och därför är utformningen extra viktig för att attrahera människor till motion. När vi utformar gator och trottoarer och omgivningen närmast dessa är det viktigt att tänka på att hur vi uppfattar områden och föremål som vi



passerar beror mycket på den hastighet vi färdas i (Bergström, 1996, Gehl, 2001). Till exempel hinner en fotgängare lägga märket till mycket mer än en cyklist och betydligt mycket mer än en bilist. Man kan därför anta att ett område som av en bilist anses som omväxlande och trevligt anses av fotgängaren som enformigt, stort och långtråkigt. Bilisterna kräver en större skala för att hinna uppfatta omgivningen och inte uppleva den som enbart rörig. När vi utformar gång- och cykelvägar eller gator och trottoarer är det angeläget att tänka i olika skalor beroende på vilken hastighet man antas färdas i. För att fotgängaren ska få en trevlig och stimulerande vandring krävs det att det finns en variation och något att fästa blicken på så att inte vandringen blir trist och enformig. Långa raka vägar där vi kan se ur långt bort vårt slutmål är känns inte lika intressanta och spännande som en lätt böjd gata där vi inte kan se vårt slutmål och där utformningen av byggnader, markbeläggning, skyltfönster, planteringar, belysning med mera har en omsorgsfull och detaljerad gestaltning som istället stimulerar fotgängaren under sin vandring. (Gehl, 2001) Trottoarerna bör också kännas säkra för att människor ska våga använda dem. Breda gator lockar till höga hastigheter och kan göra att gatan känns osäker för fotgängaren. Att istället göra gatan smalare, tillföra träd samt mindre svängradie i korsningar kan göra att föraren sänker sin hastighet (Frank et al., 2003).

Underlaget på gång- och cykelvägar samt trottoarer har också stor betydelse för människors rörelse (Gehl, 2001). Till exempel kan sand, löst grus och kullersten försvåra för fotgängare och cyklister. Likväl kan för hårda ytor så som asfalt försämra stötdämpningen och medföra att löparen får ont i benen. Eftersom olika motionsaktiviteter och personer kan kräva olika underlag tror jag att det är viktigt att det finns många valmöjligheter.

Utformningen av en plats eller område kan i många fall ha betydelse för om människor uppfattar den som trygg och säker, detta kommer att behandlas mer i avsnittet trygghet och säkerhet.

### ***Parker och grönområden***

Parker och grönområden är troligtvis en av de viktigaste platserna som uppmuntrar till fysisk aktivitet i ett bostadsområde eller stadskärna (Faskunger, 2007). Eftersom människan är en biologisk varelse som under miljontals år har anpassat sig till en grön omgivning anses parker och grönområden vara viktiga både för vårt fysiska och psykiska välbefinnande (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Parker och grönområden inbjuder till upplevelser som de flesta av oss uppskattar. Genom vegetationen kan vi följa årstidsväxlingar samtidigt som



vattenspeglar, vegetation och djur gör att det alltid finns något att fästa blicken på och som stimulerar vår promenad eller joggingtur. (Tallhage Lönn, 1994)

Det är inte bara utseendemässigt som parkerna och grönområdena bidrar till motion. Vegetationen i sig kan också förändra klimatet på en plats. Träd och buskplanteringar kan ge skydd för vinden och samtidigt som lövverket ger ett intressant skuggspel på marken kan skuggan ge svalka åt heta sommardagar. Vegetationen kan också rena luften från obehagliga luftföroreningar och på så sätt göra det mer behagligt och trivsamt att vistas utomhus. (Tallhage Lönn, 1994)

Tillgänglighet, attraktivitet och trygghet är faktorer som avgör huruvida en park eller grönområde utnyttjas till motion. Studier har visat att närheten till parker och grönområden främjar promenader och andra former av fysisk aktivitet. Vid avstånd längre än 1 kilometer sjunker antalet användare som besöker parken regelbundet. Däremot använder så gott som alla boende regelbundet en attraktiv park eller grönområde som är belägen inom 200 meter från hemmet. Ytterligare studier har visat att bostadsområden och samhällen som har fler parker och större yta grönområden har högre antal som promenerar eller cyklar när de ska förflytta sig mellan olika platser. (Faskunger, 2007)

Professor Patrik Grahn, vid SLU Alnarp, har i sin forskning funnit att det finns åtta olika typer av parkkaraktärer som efterfrågas av människor:

**1. Artrikedom**

Här finns en mångfald av växter och djur som både vuxna och barn finner intressanta att studera.

**2. Rofylldhet**

Här finner vi ro och tystnad. Platsen ska vara städad och fin. Fri från ogräs och störande buller, endast ljud från vind, vatten och fåglar ska höras.

**3. Allmänning**

Allmänningen har stora öppna gräsytor med god överblick. Den är robust och tålig och lämpar sig för lek, picknick och motion.

**4. Samvaro**

Här ges möjlighet för möten och umgänge. Hit söker sig människor när de vill delta i olika aktiviteter som dans, musik och mat eller för att se andra människor roa sig.

**5. Rymd**

Denna karaktär ger en känsla av att ”komma in i en annan värld”, en sammanhållen enhet, som till exempel en bokskog eller en havsstrand. Hit söker man sig oftast för att reflektera.

## **6. Viste**

Denna karaktär är ett eget revir, ett omgärdat tryggt näste, till exempel barnets koja eller en trädgård.

## **7. Kultur**

En plats relaterad till symboler för mänskliga värderingar, uttryck för religion och historiska händelser som erbjuder fascination inför tidens gång.

## **8. Vildhet**

Precis som det låter ska denna karaktär kännas vild och opåverkad av människan, vegetationen ska se ut att vara självsådd och stigarna som om de växt fram genom åren. Det får gärna finnas stenblock överväxta med mossor och lava. Det finns en mystik och association till sägner. (Grahns, 2005)

Grahns menar att dessa baskaraktärer kan ses som grundfärgerna i en färgpalett, de kan blandas och kombineras på olika sätt. Innehåller parker och grönområden flera av dessa karaktärer, kanske alla åtta, attraherar de fler besökare än om de bara innehåller en enda. Grahns studier har också visat att vissa aktiviteter hör ihop med olika karaktärer (Grahns, 1991). Troligtvis är det allmänning, den artrika samt den vilda karaktären som erbjuder mest till motion. Genom att använda så många som möjligt av de olika karaktärerna kan parker och grönområden utvecklas till att passa olika aktiviteter och tillgodose så många behov som möjligt (Grahns, 1991).

## ***Trygghet och säkerhet***

Precis lika viktigt som det är att människor lätt kan nå olika destinationer och att det finns en attraktivitet i utemiljön som lockar människor att gå ut måste man också kunna röra sig fritt utan att känna rädsla för liv och hälsa. Dessvärre är det allt fler människor som känner sig rädda för att utsättas för brott och våld när de rör sig utomhus (Birgersson, 1998). Mörker, våldsbrott och annan kriminalitet, hög trafikvolym och höga hastigheter på motorfordon är enligt forskning exempel på företeelser som kan bidra till en känsla av osäkerhet och otrygghet. Otryggheten och osäkerheten kan i sin tur bidra till att människor inte går ut och motionera. (Faskunger, 2007)

Men vad innebär det att känna sig trygg och säker? Socionomen Ralf Hultberg anser att man åtminstone kan urskilja fyra olika trygghetsaspekter: fysisk, ekonomisk, social och psykisk trygghet (Hultberg, 1991). Jag kommer här att främst inrikta mig på den fysiska tryggheten.

Det finns olika sätt att förebygga brott. Individinriktade och sociala åtgärder för att minska antalet brottslingar och fysiska åtgärder som syftar till att förändra utemiljön för att försvåra ett brotts genomförande. Grunden till att förebygga brott rent fysiskt är att öka risken för att upptäcka och försvåra genomförandet av ett brott genom olika hinder och kontroll. (Birgersson, 1998)

Hur man upplever trygghet och säkerhet i den byggda miljön har ett samband med hur de övriga faktorerna i den byggda miljön utformas.

Hultberg anser att åtgärder som syftar till att utveckla och stärka gemenskapen mellan människor som bor i ett område är den bästa vägen att gå för att skapa fysisk trygghet, men samtidigt även social trygghet (Hultberg, 1991). Detsamma förespråkar Jane Jacobs, hon menar att platser blir osäkra när de överges och att det är andra människors ögon som är det viktiga för tryggheten. Som exempel tar Jacobs upp att på en belyst tunnelbanestation sker fler brott än i en mörk biosalong för där finns mängder av ögon som övervakar. Detta skulle innebära att funktionsuppdelade områden som ligger öde under stora delar av dygnet inte är att föredra. En plats som är öde upplevs som hotfull och ger också möjlighet till brott. Blandar man istället verksamheter med bostäder kan man få en jämn ström av människor under hela dygnet som kan övervaka och skapa trygghet. (Jacobs, 2005)

Att se så bra som möjligt när man rör sig utomhus är betydelsefullt för att känna sig trygg och säker. Därför bör man i samband med gång- eller cykelvägars dragning och detaljutformning samt i förvaltningen av omgivningarna arbeta med siktlinjer och undvika att växtlighet eller andra föremål innebär möjliga platser för brottslingar att gömma sig på. (Birgersson, 1998) I Sverige lever vi också under vinterhalvåret stora delar av dygnet i mörker och då är belysningen till stor betydelse för upplevelsen av ett område eller plats. Samtidigt som belysningen kan bidra till trygghet skapar den tydlighet, trivsel och omväxling. Man måste ta hänsyn till att bilister, fotgängare och cyklister har olika krav på belysningen. Bilisten behöver framförallt se fotgängaren och cyklisten medan fotgängaren och cyklisten vill kunna se mötande samt gång- och cykelvägens ojämnheter. Det är viktigt att belysningen är jämn och att inga mörka zoner finns. Det är extra viktigt att tänka på att belysningen inte enbart lyser upp där man går då detta innebär att fotgängaren är fullt synlig men inte själv har möjlighet att se sin omgivning och vad som eventuellt kan dölja sig där. Belysningen kan dessutom användas för att påverka förarens beteende. Lågt placerade lampor, lyktstolpar nära vägen, en annan ljusstyrka på bostadsgatan är exempel som kan utnyttjas för att få föraren att sänka sin hastighet. (Berntsson, 2002)

Vårdade byggnader, omsorgsfulla planteringar och ordande platser visar att det finns någon som tar ansvar och bryr sig om platsen vilket kan få människor att undvika att begå brott. Samtidigt kan dessa platser göra att vi känner oss tryggare. Skräpiga, trasiga eller klottrade platser visar istället brist på underhåll och omsorg och ger en känsla av otrygghet. (Birgersson, 1998)

Gång- och cykelvägar genom parker och grönområden kan på dagen vara trevliga och underbara att uppleva medan mörkrets inbrott kan innebära att de upplevs som obehagliga och hotande. Det bör därför finnas alternativa gång- och cykelvägar längs med till exempel en trafikerad gata där medtrafikanter och boende längs med gatan kan göra den trygg och säker. (Birgersson, 1998)

# Resultat

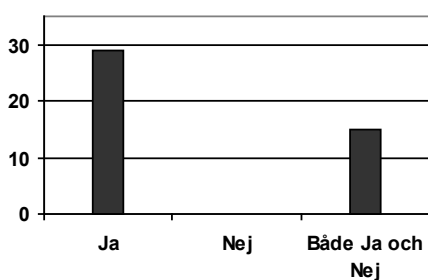
*-enkät om motion i  
den bostadsnära utemiljön*

I detta kapitel presenteras resultatet från några av de viktigaste frågorna som ingick i enkätundersökningen. Eftersom inga intressanta skillnader mellan män och kvinnors svar har upptäckts kommer alla svar att presenteras tillsammans. Samtliga citat som kommer att presenteras är hämtade från svaren på frågorna.

Det var sammanlagt 44 personer som deltog i undersökningen, dock har inte alla svarat på samtliga frågor. Frågeformuläret och hela svarsrapporten finns som bilaga 1 respektive 2 i slutet av uppsatsen.

## *Brukar du motionera i utemiljön?*

I stort sätt alla som deltog i enkätundersökningen uppgav att de brukar motionera utomhus, endast två personer motionerar inte i sin utemiljö. De mest förekommande aktiviteterna som de tillfrågade ägnar sig åt när de motionerar var promenader, cykling, löpning samt skidåkning.



Figur 4. Visar resultatet på frågan tycker du att din närmiljö inbjuder till motion? Av Johanna Bilfeldt.

## *Tycker Du att din närmiljö inbjuder till motion?*

Som figur 4 visar tycker de flesta att sin utemiljö inbjuder till motion och ingen tycker att utemiljön inte inbjuder. Däremot finns det några som anser att det finns faktorer i utemiljö som gör att den både inbjuder och inte inbjuder till motion.

## *Beskriv vad som gör att den är inbjudande*

Vare sig man bor i en stad eller inte är det ingen tvekan om att parker, grönområden, natur och grönska är det som de flesta anser inbjuder till motion. Att det finns tillgång på gång- och cykelvägar uppskattas också av många. Dock framgick det av undersökningen att gång- och cykelvägar är mest intressant för dem som bor i en stad. I svaren från dem som inte bor i en stad var det vanligare att tillgången på mindre och större vägar samt stigar i skogen inbjuder till promenader och löpning.

Förmodligen är inte trafiken lika intensiv som inne i en stad och därför upplevs den inte som något större hinder.

”Cykel- och promenadvägar, belysta motionsslingor.”

”Bor nära ett grönområde med perfekta löpslingor.”

Att ha tillgång till olika motionsspår när man bor i en stad verkar också inbjuda till mycket motion. Om motionsspåret är något man själv skapar genom att bestämma en slinga man springer eller går eller om det är ett riktigt motionsspår är svårt att avgöra. Antagligen är det lättare att ta tid om man har ett motionsspår att följa. Genom regelbundna motionsrundor och samma motionsspår kan förbättringar av tiden och konditionen förmodligen också uppmuntra till mer motion.

Olika former av vatten som till exempel sjöar, hav eller kanaler uppträder också i många av svaren. Om detta beror på att de flesta tillfrågade bor i närheten av vatten eller om vatten överhuvudtaget inbjuder till motion är svårt att avgöra.

Det finns en eller ett par som påpekar att det finns bra belysning och lite trafik i deras bostadsnära utemiljö.

I många av svaren som inkommit på denna fråga används ord som nära, närhet, lättillgängligt och olika mått på avstånd.

”Man har allt utanför husknuten.”

”Inom 10 minuters promenad från bostaden finns [...]”

Detta tyder på att människor uppskattar att ha till exempel grönområden, cykelvägar och motionsspår i närheten eller i direkt anslutning till sin bostad. Förmodligen uppmuntrar närheten till att fler motionerar. Skulle till exempel parken som man motionerar i varje dag ligga en bit längre bort skulle den antagligen inte utnyttjas på samma sätt och förmodligen inte vara något som inbjuder till motion.

En intressant upptäckt var också att vare sig var man bor och vad man är för person, ålder, kön, uppväxt med mera, har de flesta i stort sätt samma uppfattning om vad som inbjuder till motion.

### ***Beskriv vad som gör att den INTE är inbjudande:***

Det är ingen tvekan om att vägar och trafik är det som gör att utemiljön inte inbjuder till motion.

”För mycket gator, bilar och asfalterade vägar [...]”

”Gillar inte att motionera längst med trafikerade vägar [...]”

”Mycket trafik och buller.”

Jag förutsätter att de tydliga och näst intill identiska svaren beror på rädslan att skadas av ett fordon eller att hårt trafikerade miljöer bidrar med störande buller och obehagliga luftföroreningar som inte gör det trevligt att vistas och motionera i närheten.

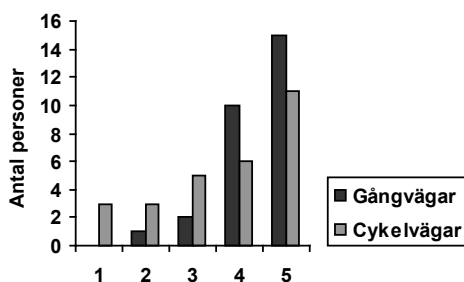
### Vad har betydelse för dina motionsvanor?

På denna fråga fick de tillfrågade gradera på en femgradig skala huruvida de olika alternativen hade betydelse för deras motionsvanor eller ej. 1 stod för ingen betydelse och 5 stod för avgörande betydelse. Eftersom uppsatsen inriktar sig på den byggda miljön och svaren från dem som inte bor i en stad skilde sig en aning presenteras endast resultatet från dem som bor i en stad. Svaren från dem som inte bor i en stad finns att läsa i svarsrapporten i bilaga 2.

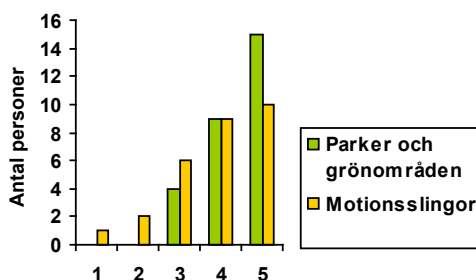
Resultatet i figur 5 respektive 6 visar återigen att gång- och cykelvägar, parker och grönområden samt motionsslingor har stor betydelse för deltagarnas motionsvanor.

Att kunna sitta ner och vila efter eller under ett motionspass var inte alls avgörande för de tillfrågades motionsvanor (se figur 7). Att människor inte vill sitta still när de motionerar är kanske ganska självklart eftersom motion går ut på att röra sig. Sittmöjligheter kan istället vara viktigare när man bara är ute efter att njuta eller studera andra människor. Dock kan äldre personer behöva ha sittplatser med jämna mellanrum för att klara av sin promenad till och från affären eller parken. Eftersom det är få äldre som har kunskapen att hantera Internet har nog den generationen fallit bort i denna undersökning.

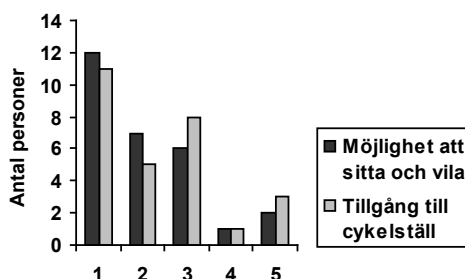
Dock är det mycket underligt att människor inte anser att tillgången på cykelställ har någon större betydelse. Antingen cyklar de tillfrågade inte så ofta eller så anser de att de kan ställa cykeln var de vill utan tanke på att den kan störa andra människors rörelse.



Figur 5. Betydelsen av gång- och cykelvägar.

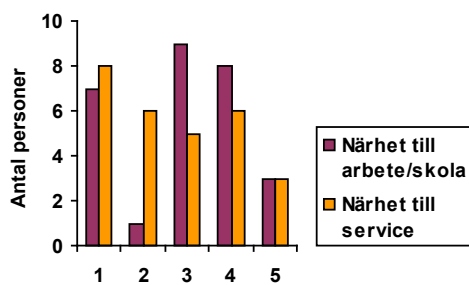


Figur 6. Betydelsen av parker och grönområden samt motionsslingor.

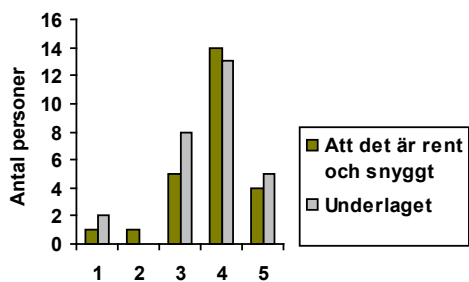


Figur 7. Betydelsen av stitmöjligheter och cykelställ.

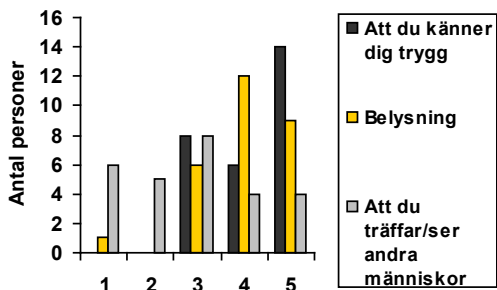




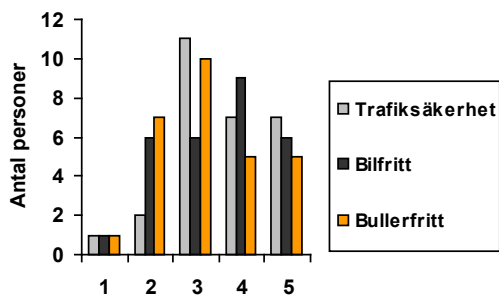
Figur 8. Avståndet till arbete/skola och service betydelse för deltagarnas motion.



Figur 9. Betydelsen av att det är rent och snyggt samt underlagets påverkan på deltagarnas motion.



Figur 10. Betydelsen av trygghet, belysning och att se andra människor.



Figur 11. Betydelsen av trafiksäkerhet, bilar och buller.

Samtliga diagram av Johanna Bilfeldt

På faktorerna nära till arbetet/skolan eller service som figur 8 visar är det svårt att urskilja ett tydligt svar. Det ser ändå ut att finnas ett intresse till att förena nytta med nöje och motionera till och från både arbetet/skolan och service ställen.

Resultatet i figur 9 visar att underlaget och en ren och trevlig miljö att motionera i är av stor betydelse för deltagarna i undersökningen.

Som figur 10 visar anser många att de måste känna sig trygga för att våga gå ut och motionera. För att känna sig trygga verkar belysningen ha stor betydelse medan att träffa och se andra människor inte påverka tryggheten i lika hög grad.

Med tanke på svaren på frågan om vad som inte inbjuder till motion där många svarade buller, biltrafik och asfalterade vägar förvånar resultatet i figur 11 lite. Det kan tyckas att i stort sätt alla borde ha kryssat för femman. Detta kan dock betyda att många ger sig ut och motionera trots att de inte tycker att miljön inbjuder till motion eller så har de flesta tillgång till grönområden eller parker där de istället kan utöva sin motion.

Det fanns utrymme att i slutet av denna fråga kommentera om det fanns något annat som hade betydelse för deras motionsvanor. En kvinna kommenterade att lekplatser och hundrastgårdar har betydelse för hennes motion. En annan kvinna tyckte att vatten var av betydelse då det ger ro och avkoppling när hon motionerar.

### Vad skulle få dig att motionera mer i utemiljön?

Svaren på denna fråga har olika karaktär och har därför fördelats i olika kategorier. Kategorierna är placerade efter hur många svar var och en har fått. Den kategori som fått flest svar står först och så vidare. Var de tillfrågade bor hade ingen betydelse för svaren på frågan.

### Utformningen av utemiljön (yttre faktorer):

Många önskar sig fler bra gång-, cykelvägar och motionsspår med ett mjukt underlag som skonar benen. Helst ska dessa ligga i miljöer med mycket grönska och utan störande motortrafik samt med bättre belysning som ökar tryggheten.

Än en gång framgick också att närheten är viktig för att få människor att motionera.

”Ännu mer gångstråk som var bättre belysta de mörka delarna av året [...].”

”Mer motionsspår, fina promenadvägar och grönområden i anslutning till bostaden.”

”Nyckeln är växtlighet och minimerande av motortrafik.”

Att det inkommit flest svar på hur man kan utforma och förändra utemiljön för att fler ska motionera är mycket intressant. Det tyder på att människor bryr sig om både sin utemiljö och sina motionsvanor.

**Personliga (inre) faktorer:**

Att bli mer disciplinerad och planera sin tid bättre.

”Att jag tar mig i kragen och börjar.”

**Övrigt (yttre faktorer):**

Några önskade sig bättre väder och gott sällskap för att motionera mer i utemiljön.

# Diskussion

Jag ska här försöka jämföra mina resultat från enkätundersökningen med tidigare studier och se om det finns några olikheter och kopplingar samt resonera om en attraktiv utemiljö kan få fler människor att motionera.

Det finns många studier som tyder på att närhet, tillgänglighet, grönska samt säkerhet och trygghet kan påverka människors motionsvanor. Även resultatet från min undersökning stämmer in på detta. Trots att forskningen ännu inte lyckats finna exakt vilka faktorer som påverkar vilka aktiviteter tror jag mig se att det i alla fall finns två typer av motion som påverkas av olika faktorer. Så istället för att dela upp motionen i olika aktiviteter, så som att gå, cykla eller jogga, skulle jag vilja dela in motionen efter i vilket syfte den utförs.

Den ena motionstypen är när vi förenar nytta med nöje, till exempel cyklar eller går till affären. Studier har visat att människor är mer benägna att röra på sig fysiskt om avstånden är korta och det finns möjlighet att förflytta sig med cykel eller promenader i säkra och trygga miljöer. Man tror att genom att bygga tätare och blanda olika funktioner samt erbjuda transportsystem som möjliggör flera olika färdvägar och användning av olika färdmedel kunna underlätta för människor att motionera till och från till exempel arbetet eller affären. När jag jämför med mina resultat från enkätundersökningen framgår det dock inte lika tydligt att närheten till arbete/skola samt service skulle ha någon betydelse för deltagarnas motion. Förmodligen beror detta resultat på att många idag har väldigt långt till sitt arbete/skola eller mataffär att det inte finns någon möjlighet att istället för att åka bil eller kollektivtrafik gå eller cykla och därför upplevs det inte som en möjlighet till motion. Eftersom många uppger tidsbrist som ett skäl till att de inte motionerar skulle det vara en möjlighet att förena nytta med nöje för att få fler att motionera. Många orkar inte efter en hel dag med intensiva arbetsuppgifter och hushållssysslor ge sig ut på en löprunda. Ett minskat användande av bilen skulle också medföra minskat utsläpp av obehagliga luftföroreningar och växthusgaser, med andra ord en minskad påverkan på miljön.

Den andra motionstypen är den motion som vi utövar på fritiden i rekreationssyfte, till exempel söndagspromenaden eller joggingturen. Gemensamt för dessa är att vi inte har en speciell slutdestination i sikte mer än att få röra på oss. För att gynna denna typ av motion är tillgängligheten och närheten till attraktiva parker och grönområden, gång- och cykelvägar samt motionsspår av stor betydelse. Det bekräftar både min enkätundersökning och tidigare studier.

Många gånger när städer ska förtäta tags parker och grönområden i anspråk. Här uppstår en konflikt mellan de två alternativ av motion, å ena sidan den som strävar efter korta avstånd där man kan förena nytta med nöje och å andra sidan den typ där motionen utförs i rekreationssyfte främst i parker och grönområden. Detta är ett dilemma som måste lösas på bästa sätt. Samtidigt visar andra studier att även grönska kan påverka vår motivation till att cykla eller gå till och från olika platser. Det finns alltså en koppling mellan de två motionstyperna och vegetation är den gemensamma nämnaren. Hur ska vi då gå tillväga för att samtidigt förkorta avstånden, blanda olika funktioner och behålla parker och grönområden? Kanske kan ett ökat promenad och cykelanvändande innebära att vi kan minska biltrafiken och istället ta vägar i anspråk för att bygga mer parker och grönstråk, precis som vägverket föreslår i sin rapport *Nationell strategi för säker cykeltrafik*. Vi måste söka efter alternativ som gynnar båda formerna av motion för att underlätta för så många som möjligt att motionera. Dock måste det finnas goda förutsättningar för gång- och cykeltrafik innan vi kan kräva att människor ska förändra sitt beteende.

Det finns studier som visar att ett av de vanligaste ställena där människor idag motionerar är trottoarer och vägar. Då min enkätundersökning och andras studier samtidigt visar att människor inte tycker om biltrafik, buller och hårda vägar är detta ett problem. Att motionera i miljöer som man egentligen inte tycker inbjuder eller passar för motion skulle i framtiden kunna innebära att man tappar viljan att motionera. Precis detta hände mig när jag inte kände att utemiljön uppmuntrade mig till att fortsätta motionera som jag alltid hade gjort. Min undersökning visar klart och tydligt att tillgången på gång- och cykelvägar har stor betydelse och tyder på att man vill känna sig trygg och säker när man motionerar. Även tidigare studier visar att människor är mer fysiskt aktiva om det finns god tillgång på gång- och cykelvägar. Förmodligen kan vi slappna av och njuta mer av vår motion när vi slipper dela utrymme med motorfordon och hela tiden vara på vår vakt för att undvika en olycka. Jag upptäckte också i samband med min undersökning att människor är i behov av motionsspår. Vad detta innebär står dock oklart men andra

källor poängterar att gång- och cykelvägar bör ha en naturlig dragning och får inte upphöra helt oväntat. Det är viktigt att områden förbinds med varandra genom ett brett utbud utav gång- och cykelvägar för att underlättar för invånarna att finna sin egen motionsrunda. Att ha en naturlig runda där man känner sig trygg och säker skulle kunna var en form av motionsspår, men det kan också betyda att man söker efter en motionsanläggning som kan erbjuda motionsslingor med varierad svårighetsgrad.

Trygghet och säkerhet har också stor betydelse för människors motion och personligen tror jag att det är en av de största barriärerna som motverkar människor i sitt val att motionera utomhus. Många poängterar att det är människor som rör sig utomhus som inger trygghet medan min enkätundersökning visar på att fler känner sig trygga om det finns god belysning, inte tillgången på människor. Det finns som sagt många olika åtgärder både i den fysiska miljön men också för att förebygga antalet brottslingar. Jag kan inte säga vad som är rätt eller fel, svaret varierar troligtvis från situation till situation. När det är mörkt ute är dock belysningen en förutsättning för att upptäcka och se andra människor som vissa påstår skapa trygghet. På dagen däremot är troligtvis gemenskap och människor i rörelse det som skapar en känsla av livfullhet och trygghet.

Min enkätundersökning tillsammans med tidigare undersökningar har visat att närheten och tillgängligheten av grönområden och parker samt gång och cykelvägar har stor betydelse för människors motion allra helst på fritiden. Det finns också tecken på att hur de gestaltas har stor betydelse för människors upplevelse och känsla. I många av svaren som jag fick i enkätundersökningen ingick ord som bra, fina och vackra tillsammans med grönområden, gång- och cykelvägar samt motionsslingor. Även i resultatet från andra studier används ord som attraktiva, estetiskt tilltalande och så vidare. Jag har dessutom lagt märket till att jag använt mig av dessa ord i samband med mitt skrivande. Dock återstår frågan vad är det som är vackert, vad är fint, bra eller trevligt? Antagligen skiljer sig svaret från person till person. Det skulle vara intressant att undersöka detta mer då jag känner att jag inte funnit svar på frågan i arbetet. Det hade varit intressant att komplettera enkätundersökningen med intervjuer som medför att man lättare kan anpassa frågorna efter situationen och med hjälp av följdfrågor få den tillfrågade att utveckla sina svar.

Jag har inte upptäckt några större skillnader i resultatet från min enkätundersökning jämfört med vad andra har kommit fram till. Jag kan mer eller mindre istället bekräfta det som många studier redan

har visat. Att det finns många olika faktorer i den byggda miljön som kan ha betydelse för människors val att motionera är helt klart. Engagemanget i samband med min enkätundersökning tyder också på att det finns en vilja att motionera och vistas mycket utomhus. Trots alla positiva resultat som studier idag visar har jag inte fått svar på min frågeställning om attraktiva utemiljöer kan förändra den stillasittande livsstilen. Eftersom det finns både inre och yttre faktorer som samspelar i valet att motionera finns det inget enkelt svar, som ja eller nej, på den frågan. Mycket beror på personen ifråga, på hans eller hennes krav på sig själv och sin omgivning. Kanske uppmuntrar attraktiva utemiljöer bara dem som redan är aktiva och inte den delen av befolkningen som skulle behöva röra sig mer för att inte drabbas av allvarliga sjukdomar. Dock tror jag på att de yttre faktorerna i längden kan påverka de inre. Jag har själv upplevt hur min motivation förändrades efter att jag flyttat och bytt utemiljö. När utemiljön inte längre attraherade mig försvann min motivation till motion. Jag tycker därför att vi bör ge invånarna de bästa förutsättningarna som finns för att underlätta och upprätthålla en motionsvana och den byggda miljön är en yttre faktor där det finns mycket att arbeta med. Mycket handlar om god planering och omsorg av den yttre miljön.

Avslutningsvis tror jag att det är en god investering att satsa på goda förutsättningar för motion i utemiljön då dessa inte bara genererar motion och god hälsa utan också kan få staden mer levande i andra hänseenden, såväl sociala som miljö faktorer kan förändras till det bättre.

# Källförteckning

Berntsson, Viveca (red.) (2002). *Varför stadsplanera- istället för trafikplanera och bebyggelseplaner*. Boverket, Karlskrona.

Bergström, Inger, (1996). *Rummet & människans rörelse*. Akademisk avhandling, Chalmers tekniska högskola, Göteborg.

Birgersson, Tommy (red.) (1998). *Brott, bebyggelse och planering*. Boverket, Karlskrona.

Edwards, Peggy & Tsouros, Agis (2006). *Promoting physical activity and active living in urban environments*. World Health Organization.

Faskunger, Johan (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet*. Statens folkhälsoinstitut, rapport 2007:3, Stockholm.

Faskunger, Johan & Hemmingsson, Erik (2005). *Vardagsmotion vägen till hållbar hälsa*, Stockholm.

Frank, Lawrence & Engelke, Peter & Schmid, Thomas (2003). *Health and community design: the impact of the built environment on physical activity*. Washington.

Gehl, Jan (Översatt av Koch, Jo) (2001). *Life between buildings: using public space*. Köpenhamn.

Grahn, Patrik (1991). *Om parkers betydelse*. Doktorsavhandling. Stad & Land, Movium/ Institutionen för landskapsplanering, Sveriges lantbruksuniversitet, Alnarp nr. 93.

Grahn, Patrik (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar i Johansson, Maria & Küller, Marianne (red.) *Svensk miljöpsykologi*. Sidan 245-262. Lund.

Hall, Thomas & Dunér, Katarina (red.) (1997). *Den svenska staden - planering och gestaltning från medeltid till industrialism*. (förlagsort), tryckt i Lund.



Hassmén, Peter & Nathalie (2005). *Hälsosam motion –lindrar nedstämdhet och depression*. Stockholm.

Hultberg, Ralf (1991). *För den goda stadens skull*. (förlagsort), tryckt i Göteborg.

Jacobs, Jane (Översatt av Charlotte Hjulström) (2005). *Den amerikanska storstadens liv och förfall*. Göteborg.

*Nationell strategi för ökad och säker cykeltrafik* (2000). Enheten för planering av vägtransportsystemet, Vägverket 2000:8.

*Vårt behov av rörelse* (1997). Statens folkhälsoinstitutet 1997:6, Stockholm.

Schantz, Peter (2006). Rörelse, hälsa och miljö- utmaningar i en ny tid, *Svensk idrottsforskning 3-2006*, sid. 4-7.

Schäfer Elinder, Liselotte & Faskunger, Johan (red.) (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Statens folkhälsoinstitut rapport 2006:13. (Förlagsort), tryckt i Huskvarna.

Tallhage Lönn, Irén (red.) (1994). *Stadens parker och natur*. Boverket, Karlskrona.

Trost, Jan, (2007). *Enkätboken*. Lund.

# Bilagor

## Bilaga 1. Frågeformulär enkätundersökning

### *Motion i den bostadsnära utemiljön*

#### Beskrivning

Den här enkäten ska undersöka hur människor använder sin bostadsnära utemiljö för motion och vilka faktorer i utemiljöns utformning som påverkar människors motionsvanor. Det beräknas ta ca 10 min att besvara frågorna och det skulle betyda mycket för mig om du tog dig tid att göra det. Självklart är alla svar anonyma.

#### Användningsområde

Enkätundersökningen utförs i samband med min kandidatuppsats på landskapsarkitektprogrammet årskurs 3, SLU Alnarp. Resultatet i enkäten kommer tillsammans med litteraturstudier och egna erfarenheter att ligga tillgrund för min uppsats.

#### Ansvarig utgivare

Johanna Bilfeldt

#### Vad är motion?

Motion är när du är ute och rör på dig i syftet att må bra, att bibehålla bra eller få bättre hälsa och fysisk prestationsförmåga. Enkäten berör motion som utgår från bostaden t.ex. cykling, promenader och löpning. Motion kan vara att cykla till arbetet eller gå till affären. Det behöver nödvändigtvis inte vara ett svettigt löppass där pulsen är på max. Det finns olika ansträngningsnivåer och enkäten berör både de lugna och de mer ansträngande motionsformerna.

#### FRÅGOR

Försök svara så utförligt Du kan.

#### \* 2.1 Är Du man eller kvinna?



Man



Kvinna

**\* 2.2 Bor Du i en stad?**



Ja



Nej

Ev kommentar:

**\* 2.3 Brukar Du motionera i utemiljön?**

Beskriv i fältet nedan vad Du brukar göra.



Ja



Nej

Ev kommentar:

**\* 2.4 Tycker Du att din närmiljö inbjuder till motion?**



Ja



Nej



Både Ja och Nej

Om du svarade Nej hoppa över nästa fråga

**\* 2.5 Beskriv vad som gör att den är inbjudande.**

**\* 2.6 Beskriv vad som gör att den INTE är inbjudande.**

**\* 2.7 Vad har betydelse för dina motionsvanor?**

Om det finns andra saker än de som nämns här eller om Du vill kommentera något skriv i fältet nedan.

	Ingen betydelse	1	2	3	4	5	Avgörande betydelse
Gångvägar		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Cykelvägar		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Parker och grönområden		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Motionsslingor		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Trafiksäkerhet		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Att det är bilfritt		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Att det är bullerfritt



Närhet till service



Närhet till arbetet/skolan



Att Du känner dig trygg



Att Du träffar/ser andra människor



Att det finns möjlighet att sitta och vila



Att det är rent och snyggt



Belysning



Underlaget



Tillgången till cykelställ



Ev kommentar:

**\* 2.8 Vad skulle få Dig att motionera mer i utemiljön?**

Klar

## Bilaga 2. Svarsrapport från enkätundersökning

### Är du man eller kvinna?

13 män och 31 kvinnor har deltagit i enkätundersökningen.

### Bor du i en stad?

28 bor i en stad. 16 bor inte i en stad.

### Brukar du motionera i utemiljön?

Sammanlagt har 44 personer svarat på denna fråga och 42 personer har uppgivit att de använder sig av utemiljön när de motionerar. Endast 2 personer motionerar inte utomhus.

De två tillfrågade som har svarat att de inte motionerar i utemiljön är båda män. Den ena bor i en stad, den andra inte.

### Tycker Du att din närmiljö inbjuder till motion?

Stad: 55% av de tillfrågade som bor i en stad tycker att deras utemiljö inbjuder till motion.

Resten tycker att det finns saker som gör att den upplevs både inbjudande och inte inbjudande.

Ej stad: 78% av de tillfrågade som inte bor i en stad tycker att deras utemiljö inbjuder till motion.

Resten tycker att det finns saker som gör att den upplevs både inbjudande och inte inbjudande.

### Beskriv vad som gör att den är inbjudande.

#### Kvinna boende i en stad:

- Grönområden och parker, naturbad, promenadvägar, cykelvägar.
- Cykel- och promenadvägar, belysta motionsslingor.
- Sköna promenadområden.
- Vatten nära miljö, grönska.
- Har ett skogsområde inom 15 min gångavstånd.
- Nära vatten och skogen.
- Bra gångvägar/cykelleder som man kan ta sig runt på till många ställen. Bl.a. kan man gå in till stan längsmed vattnet fast att det är en bra bit att gå.
- Inom 10 min promenad från bostaden finns promenadstråk vid vattnet och elljusspår i skogen och dessa är välskötta och trevliga.
- Miljön är varierad, dvs. den har kuperad mark (uppför backar och nedför). Fina gång- och cykelstråk. Mycket vatten, sjö, ström, kanal och "tillgjorda bäckar" i närområdet inger ro anser jag. Träd och buskar samt en annorlunda/modern kyrka som speglas i vattnet och kan ses från många håll.
- Mycket parker.
- I en stad tycker jag det är viktigt att det är längre stråk som är lugna och harmoniska, beror nog på deras position och utformning. Man vill kunna motionera utan att känna sig utsatt (uttittad eller mitt i rörelse och kaos) man vill kunna vara anonym och kunna njuta av omgivningarna (naturen/miljön).
- Ganska fina omgivningar, mkt blommor på våren/sommar, fina träd, grönt och fint helt enkelt.
- Det är tio minuters promenad till skog och motionsområde. Det är lite trafik så man kan promenera på gatorna.
- Vacker natur, lättillgänglig.

- Upplysta gator kvällstid.
- Promenadvägar utmed vattnet.
- Min närmaste utemiljö är inte speciellt inbjudande, men jag springer en runda i staden och får på så vis springa genom trevliga delar.
- Mycket vatten, nära till skogen och platser med mindre eller inga bilar, bra lättillgängliga promenadstråk och cykelvägar.

#### **Man boende i en stad**

- Närhet till löpspår, gym etc.
- Promenader i stadsmiljö, 3-5 gym inom 500 meter.
- I staden finns det god tillgång på bilfria stigar, parker, vägar med vacker natur som är inbjudande.
- 500 meter till motionsspår och natur.
- Bra löpspår, en sjö som man kan simma i/åka skridskor på, skidspår på vintern, cykelvägar att åka in-lines/ cykla på.
- Nära till naturen och promenadvägar/ joggingspår.
- Bor nära ett grönområde med perfekta löpslingor! Bra gångvägar.
- Gång/löpspår längs strömmen.
- Mycket gatlysen.
- Fin miljö och många alternativ .

#### **Kvinna EJ boende i en stad:**

- Närhet till skog och mark, jag gillar att vara ute.
- Nära till naturen och vandringsleder.
- Har en fantastisk vy över vatten och fjäll när jag är ute och promenerar/springer.
- Nära till naturen, till elljusspår om jag vill springa eller åka skidor. Vintertid finns det många skoterspår man kan promenera längs.
- Naturen.
- Man har allt utanför husknuten. Mindre och lite större vägar att springa och promenera på. Skidspår och vatten. Det är bara att ta på träningskläderna och gå ut. Man behöver inte sätta sig i bilen och åka.
- Det finns många småvägar och stigar i skogen som inbjuder till långa promenader. Inte så mycket trafik + att det är nära till naturen man behöver inte transportera sig för att komma ut i naturen.
- Naturen med skog och hav
- Att det finns motionsspår, gångbanor, närheten till skogen. Även bra gångvägar vid större vägar att tillgå.
- Nära till skogen.
- Det finns många alternativa promenadstråk, vatten på nära håll.
- Jag kan komma ut i naturen utan att ta bilen först.
- Underbar natur med skog, hav och ängar.

#### **Man EJ boende i en stad**

- Stora variationsmöjligheter vad gäller löpning och promenader. Bra vägar och stigar i stor mängd med varierande underlag och svårighetsgrad. Trevliga omgivningar till aktiviteterna.
- Närheten.



## Beskriv vad som gör att den INTE är inbjudande:

### Kvinna boende i en stad:

- För mycket gator, bilar och asfalterade vägar runt omkring.
- Gator, bil- och busstrafik, ständiga byggnadsarbeten och gatuarbeten. Buller.
- Mycket trafik på sina ställen.
- Närmiljön i direkt anslutning till bostaden inbjuder inte till motion då den mest består av hus och betong och ganska få grönområden. Dessutom står det mycket bilar parkerade överallt och det blir helt enkelt en tråkig utsikt från bostaden.
- För mörkt om kvällarna.
- Hårda vägar och för få miljöer att alternera mellan.
- Där det är trafik motionerar jag helst inte.
- Det är väldigt backigt, att gå på gatan, dåligt med cykelvägar och där de finns är de dåligt skyltade, speciellt där de börjar och slutar, man hamnar i konstiga trafiksituationer. På vintern kan det vara väldigt halt, så man kan inte gå ut och gå.
- Gillar inte att motionera längst med trafikerade vägar eller i närheten av stora "folksamlingar". Gillar inte heller för statistiskt underlag om man springer eller går. Kan vara bra för cykel och andra motionsformer på hjul.

### Man boende i en stad

- Mycket trafik och buller.
- Kan ibland vara mycket trafik på vissa ställen.
- Hus, vägar, bilar.
- Mycket asfalt.
- Stora vägar.

### Kvinna Ej boende i en stad:

- Jag saknar ett ordentligt motionsspår där längden är utmätt, kanske med belysning med framför allt med ett bra underlag.
- Asfalt.
- Landsväg som man måste gå på en viss sträcka.

### Man Ej boende i en stad

- Få cykelvägar och lite snö.
- Nedskräpning.

## Vad har betydelse för dina motionsvanor?

På denna fråga fick de tillfrågade gradera på en femgradig skala huruvida de olika alternativen hade betydelse för deras motionsvanor eller ej. 1 stod för ingen betydelse och 5 stod för avgörande betydelse. Här presenteras endast resultatet från de som inte bor i en stad. Resultatet från dem som bor i en stad finns under avsnittet Resultat sid. 29-30 i uppsatsen.

### - Gångvägar

Antal svar: 14		Medelvärde: 3.4	
1	1	7.1 %	
2	1	7.1 %	
3	5	35.7 %	
4	5	35.7 %	
5	2	14.3 %	

### - Cykelvägar

Antal svar: 14		Medelvärde: 3.3	
1	3	21.4 %	
2	0	0.0 %	
3	3	21.4 %	

4	6	42.9 %	
5	2	14.3 %	

#### - Parker och grönområden

Antal svar: 14 Medelvärde: 2.7

1	4	28.6 %	
2	1	7.1 %	
3	5	35.7 %	
4	3	21.4 %	
5	1	7.1 %	

#### - Motionsslingor

Antal svar: 14 Medelvärde: 3.4

1	1	7.1 %	
2	1	7.1 %	
3	5	35.7 %	
4	6	42.9 %	
5	1	7.1 %	

#### - Trafiksäkerhet

Antal svar: 14 Medelvärde: 4.0

1	1	7.1 %	
2	1	7.1 %	
3	2	14.3 %	
4	5	21.4 %	
5	7	50.0 %	

#### - Att det är bilfritt

Antal svar: 14 Medelvärde: 2.8

1	2	14.3 %	
2	4	28.6 %	
3	3	21.4 %	
4	5	35.7 %	
5	0	0.0 %	

#### - Att det är bullerfritt

Antal svar: 14 Medelvärde: 3.1

1	2	14.3 %	
2	2	14.3 %	
3	2	14.3 %	
4	8	57.1 %	
5	0	0.0 %	

#### - Närhet till service

Antal svar: 14 Medelvärde: 2.2

1	5	35.7 %	
2	4	28.6 %	
3	3	21.4 %	
4	1	7.1 %	
5	1	7.1 %	

#### - Närhet till arbetet/skolan

Antal svar: 14 Medelvärde: 2.2

1	5	35.7 %	
2	3	21.4 %	
3	4	28.6 %	
4	2	14.3 %	
5	0	0.0 %	

#### - Att Du känner dig trygg

Antal svar: 14 Medelvärde: 4.1

1	1	7.1 %	
2	0	0.0 %	
3	3	21.4 %	
4	3	21.4 %	
5	7	50.0 %	

#### - Att Du träffar/ser andra människor

Antal svar: 14 Medelvärde: 2.1

1	6	42.9 %	
2	4	28.6 %	
3	1	7.1 %	
4	2	14.3 %	
5	1	7.1 %	

#### - Att det finns möjlighet att sitta och vila

Antal svar: 14 Medelvärde: 2.1

1	8	57.1 %	
2	1	7.1 %	
3	1	7.1 %	
4	4	28.6 %	

5	0	0.0 %
---	---	-------

#### - Att det är rent och snyggt

Antal svar: 14 Medelvärde: 3.5		
1	2	14.3 %
2	2	14.3 %
3	1	7.1 %
4	5	35.7 %
5	4	28.6 %

#### - Belysning

Antal svar: 14 Medelvärde: 3.1		
1	3	21.4 %
2	0	0.0 %
3	5	35.7 %
4	4	28.6 %
5	2	14.3 %

#### - Underlaget

Antal svar: 14 Medelvärde: 3.5		
1	2	14.3 %
2	1	7.1 %
3	3	21.4 %
4	4	28.6 %
5	4	28.6 %

#### - Tillgången till cykelställ

Antal svar: 14 Medelvärde: 1.7		
1	9	64.3 %
2	2	14.3 %
3	2	14.3 %
4	0	0.0 %
5	1	7.1 %

##### Kommentarer:

- Jag svarar utifrån den miljön jag har nu. Kan se att jag svarat annorlunda då jag bodde i större stad. Intressant! Viktigt och värdefullt.

### Vad skulle få dig att motionera mer i utemiljön?

Sammanlagt var det 32 personer som svarade på frågan.

Svaren på denna fråga har lite olika karaktär, och har därför fördelats i olika kategorier.

#### Kvinna boende i en stad:

##### Utformningen av utemiljön:

- Tillgängliga, trevliga och trygga stråk som inte nödvändigtvis enbart är motionsslingor. Det kan vara miljöer som enbart inbjuder till vistelse. Men de måste samtidigt vara fria från påträngande störningsmoment som motortrafik och buller. Gärna att de integrerar möjligheten att transportera sig med motionen. Kan t.ex. vara ett stråk där man kan cykla, gå, springa till jobbet eller skolan. På detta sätt kan man förena nytta med nöje.
- Mer grönt och mindre bilar och buller.
- Bra gång- och cykelvägar. Parker är något som jag saknar där jag bor men det är mest trevliga miljöer att vistas i kanske inte påverkar min motion i utemiljön så mycket.
- Lite mer belysning under den mörka årstiden.
- En promenadslinga på 40-50 minuter utan bilar i närheten. Lagom för kvällspromenader utan större åthävor.
- Bättre underlag på motionsvägar i stan! Asfalt är illa för benen.
- Fler promenadvägar och fler motionsspår vid områden där det inte finns motortrafik.
- Om det fanns fler springvänliga vägar med mjukt underlag, gärna som leder genom grönområden.
- Ännu mer gångstråk som var bättre belysta de mörka delarna av året, jag vill inte gå där det är för mörkt och ensligt.

##### Personliga faktorer:

- Mer tid, känner inte att jag har tid.

- Att jag tar mig i kragen och börjar.
- Mer tid.
- Inga yttre faktorer bara min egen motivation.

#### Övrigt

- Bättre väder.

### **Man boende i en stad**

#### Utformningen av utemiljön:

- Fler strövområden, promenadstråk, gröna miljöer, levande stadsområden med minimala inslag av deprimerande betong och gråa, kala, strama offentliga rum. Nyckeln är växtlighet och minimerande av motortrafik.
- Närhet till grönområden med olika sorters aktivitetsmöjligheter, ex basket, fotboll, volleyboll mm.
- Mindre avstånd till motionsspår med bra underlag.
- Mer motionsspår, fina promenadvägar och grönområden i anslutning till bostaden.
- Ännu mer vackra motionsslingor för jogging med bra underlag.

#### Personliga faktorer:

- Mer fritid.
- Mindre lathet.
- Bättre disciplin.

#### Övrigt:

- Bra väder och bra sällskap.
- Mer upplysning om vad som faktiskt finns att göra och var.

### **Kvinna Ej boende i en stad**

#### Utformningen av utemiljön:

- Renare miljöer, att det finns något trevligt att titta på.
- Träd och blommor är trevligt.  
Ett riktigt motionsspår med belysning, parkeringsplats, bra underlag, utmätta banor (kanske en kortare och en längre).
- Mer belysning under vinterhalvåret.
- Tycker själv att jag utnyttjar utemiljön så mycket som möjligt. Det är klart, en samlingspunkt med ex. träningsredskap utomhus och ev. grillplats, bänkar med regnskydd, skulle kanske få mig att efter promenad gå dit, träna en stund till och då också träffa andra. Den sociala biten är ju viktig för påverkan till mer motion.

#### Personliga faktorer:

- Mer tid.
- Mer tid.
- Att jag lär mig prioritera min egen tid.
- Orken om jag bara iddes så skulle jag vilja motionera enbart ute och i perioder när jag motionerar så gör jag det alltid utomhus.

#### Övrigt:

- Solsken och bra väder.

### **Man Ej boende i en stad**

#### Övrigt:

- Någon form av tävling i närheten.